Рекомендации по организации дистанционного обучения

**Как вести здоровый образ жизни в период каникул и дистанционного обучения.** 

Школьники должны сохранять привычный режим дня. Необходимо регулярно делать влажную уборку и проветривать квартиру. Еще нужно ограничить посещение людных мест, питаться свежими фруктами и овощами. Минпросвещения напоминает про гигиену: мыть руки после прогулок, полоскать горло, промывать нос, а также регулярно делать гимнастику.

Рекомендация для родителей – отслеживать время, которое ребенок проводит за компьютером. Родителям надо проконтролировать, чтобы перерывы в работе за компьютером составляли 15–20 минут.